

УТВЕРЖДАЮ.  
 Директор МБОУ "Балахоновская ОШ"



**Примерное меню**  
 (горячие завтраки)  
 для питания школьников  
 7 - 11 лет  
 2022-2023 учебный год

1 День: **Понедельник**  
 Неделя: **Первая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **7 - 11 лет**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Рис отварной	200	3,65		6,68	298	304
	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Сок фруктовый	200	0	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	<b>Итого за день:</b>		<b>19,83</b>	<b>21,3</b>	<b>59,64</b>	<b>720,03</b>	

2 День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Голубцы ленивые с отварным мясом	200/80	25,38	21,25	44,61	471,25	288
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	2,84	98,36	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	Пр.
	Итого за день:		28,89	22,08	82,49	733,71	

3 День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	45
	Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
	Биточки	100	1,19	12,8	1,29	199,74	41
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14,99	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за день:		13,51	26,15	104,55	771,75	

3 День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Рагу овощное	180	3,77	7,77	41,42	256,23	321
	Рыба тушеная с овощам в томате	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Кисель плодово-ягодный	200	0,07	0	15,3	119	648
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за день:		16,86	13,55	95,56	644,33	

5 День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	60
	Куриные окорочка отварные	100	23,46	25,82	0,5	328	288
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	4,1	38,84	231,86	302
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Итого за день:		24,11	27,37	54,92	699,09	

Итого за неделю:

6 День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	67
	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	348,04	312
	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	222,75	268
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,8	98,36	349
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	22	96	338
	Итого за день:		20,91	38,8	74,58	890,25	

7 День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Голубцы ленивые с отварным мясом	200/80	25,38	21,25	44,61	471,25	288
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Итого за день:		28,15	21,58	78,85	624,15	

8 День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из моркови	60	0,5	3,5	4,5	46,94	16
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	4,1	39,84	309,15	302
	Фрикадельки	100	10,1	9,04	1,35	126,86	51
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за день:		19,97	17,06	70,49	589,95	

9 День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Рыба припущенная	100	17,12	18,22	0,92	146	227
	Рис отварной	200	5,82		50	298,47	304
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Итого за день:		25,33	27,73	94,27	667,55	

10 День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,61	336,51	309
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Итого за день:		25,28	23,31	83,16	799,82	

**Итого за неделю:**

**Всего за 10 дней:**

11 День: **Понедельник**

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Рагу овощное	200	1,88	1,93	5,9	81,54	321
	Биточки	100	1,19	12,8	1,29	199,74	41
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,74	57,33	31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	26,75	105	Пр.
	Бутерброд с маслом		3,7	8,5	26,25	155,1	2
	Итого за день:		14,05	24,7	81,97	666,81	

12 День: **Вторник**

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	302
	Шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25	376
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за день:		26,41	19,8	92,96	653,24	

13 День: **Среда**  
 Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Макаронные отварные	200	17,54	18,7	115,86	336,51	309
	Куриные окорочка отварные	100	23,46	25,82	0,5	328	288
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	21,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Итого за день:		26,07	30,02	70,72	818,06	

14 День: **Четверг**  
 Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48,12	52
	Рыба тушеная с овощам в томате	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	15,2	74	31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за день:		32,04	12,66	72,53	739,26	

15 День: Пятница

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
горячий завтрак	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	67
	Плов с курицей	80/130	20,3	17	35,69	377	291
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	56,25	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
	Фрукты (яблоко)	100	1	0	22,6	115	Пр.
	Итого за день:		24,11	27,37	89,6	741,45	

Итого за неделю:

Всего за 15 дней:

--	--	--	--	--	--	--	--